



תוכנית לעליית מתח ראשונה

- A PUBLICATION OF ROSE VALLEY ATHLETICS -

תוכן עניינים

הסבר כללי



מנח ראשון (החזקת חלק תחתון)



מנח שני (החזקת חלק עליון)



מבדק ראשוני



מבנה התוכנית



תוכנית



סיכום





הסבר כללי על התוכנית

עליית מתח הראשונה היא הישג ניכר עבור הרבה מתאמנים חדשים שהתחילו את מסע הכושר שלהם. בנינו תוכנית שתעזור לכם להשיג אותה. התוכנית מתאימה לכל מי שעדיין לא מצליח לבצע עליית מתח אחת.

הרבה תוכניות לבניית חזרה ראשונה מסתמכות על עבודה אקצנטרית (פיתוח כח בשלב של הארכת שריר ולא כיווץ, בשפה פשוטה ירידת מתח איטית). עבור הרבה מתאמנים זאת עבודה יעילה. אך יש לא מעט מתאמנים שזה לא מקדם אותם משתי סיבות עיקריות:

1. המתאמנים מתחזקים אך לא מצליחים ללמוד למשוך.
2. מתאמנים מתחזקים בחלק בו הם חזקים מראש ומזניחים את החלק בו הם חלשים. מה שמביא אותנו למצב בו הם יכולים לעשות מתח חלקי או שלא מצליחים לסיים חזרה.

- אנחנו מחלקים את עליות מתח לשני חלקים
1. המשיכה הראשונה מתליה ועד לתשעים מעלות (חצי).
 2. ומתשעים מעלות עד למעבר קו המתח עם הסנטר.
- התוכנית בנויה מחיזוק שני המנחים. ומתמקדת במנח החלש.



המנח הראשון (החזקת חלק תחתון)

Hollow Hang חלק תחתון של עליית מתח

התליה האקטיבית (Hollow Body Hang) מטרתו של המנח לחזק אותנו בחלק תחתון של עליית המתח ולבנות בסיס של כוח ודפוס תנועה תקין:

ממצב של תליה רפויה על המתח

מכווצים את הבטן קלות ככה הרגליים יהיו בקידמת הגוף אך לא גבוה מדי.

מתחילים למשוך כל עוד התנועה היא בשכמות והכתף נשארים עם מרפקים ישרים ונעולים.





המנח השני (החזקת חלק עליון)

Chin over the bar Hang החזקת חלק עליון - סוף של חזרת מתח

החזקה עם הסנטר מעל קו המתח - סוף חזרת עליית מתח מטרתו של המנח לחזק אותנו בחלק העליון של עליית המתח

עולים על המתח בעזרת מדרגה ככה שלא תצטרכו למשוך את עצמכם.

בטן מכווצת , רגליים בקידמת גוף

האחיזה - תבחרו את האחיזה בה אתם מרגישים חזקים יותר. אחיזה רגילה או אחיזה הפוכה.





המבדק הראשוני

בדיקת זמני החזקות לפני תחילת התוכנית

אחרי שלמדנו את שתי ההחזקות הגיע הזמן לבדוק את המצב ההתחלתי שלכם. התוכנית מסתמכת על עבודה ליניארית (הדרגתית) בשני המנחים. אנחנו צריכים לדעת זמני החזקות כדי לחשב זמני עבודה להמשך התוכנית. מתוך הממצאים שלנו ברוז וואלי קרוספיט ראינו שמתאמנים שמצליחים לצבור 60 שניות בשני המנחים מצליחים לבצע חזרת מתח שלמה ויפה.

המנח הראשון לבדיקה יהיה "החזקה תחתית":

עולים על המתח ומבצעים את המשיכה של השכמות המטרה שלנו היא לראות כמה זמן אנחנו מצליחים להישאר במנח ברצף בסט אחד. אחרי שראיתם כמה שניות יצא לכם להחזיק אנחנו נרצה לעגל את התוצאה לקפיצות של 5 שניות.

לדוגמא:

החזקתם 28-29 שניות - מעגלים ל30

החזקתם 26-27 שניות - מעגלים ל25

דבר אחרון אנחנו נרצה להסיר 5 שניות התוצאה - זה הזמן ההתחלתי להחזקה. אחרי מנוחה של שתי דקות נעשה את אותה הבדיקה למנח השני - החזקה העליונה. נחשב את הזמן התחלתי ועם שתי שהתוצאות נמשיך הלאה.

מה עושים אם לא מצליחים להחזיק יותר מ15 שניות?

מוסיפים עזרה של גומי או עוזרים לעצמינו קצת על ידי תמיכה של הרגליים.





מבנה התוכנית

כל שתי דקות במשך עשר דקות Every 2:00 for 10:00

התוכנית בנויה לשלושה ימים בשבוע.
עשר דקות ביום לפני או אחרי האימון עיקרי או בנפרד מהאימון.
שיטת עבודה וסדר:

אנחנו הולכים לעבוד בשיטת EMOM - Every Minute on the Minute - כל דקה על הדקה.
במקרה שלנו כל שתי דקות במשך עשר דקות - Every 2:00 for 10:00
סך הכל יצא לנו לעשות 5 סטים. מתוכם שלושה סטים יהיו למנח בו אנחנו חלשים יותר שני סטים
במנח בו אנחנו חזקים יותר (לפי הבדיקה ההתחלתית - המנח בו צברתם פחות זמן מבין השניים יקבל
שלושה סטים והמנח השני רק שניים)
בשתי דקות הראשונות אנחנו נתחיל מהמנח החלש שלנו ובשתי דקות הבאות נעבור למנח החזק,
נמשיך ככה במשך עשר דקות.

Every 2:00 for 10:00

0:00-2:00 Weak Hold-חלשה

2:00-4:00 Strong Hold-חזקה

4:00-6:00 Weak Hold

6:00-8:00 Strong Hold

8:00-10:00 Weak Hold



התוכנית

כמה זמן להחזיק: בשביל זה אנחנו נשתמש בטבלאות הבאות

תתחילו מהמספר שיצא לנו בחישוב הקודם: זמן מקסימלי פחות 5 שניות לדוגמא יצא לנו 20 אז נתחיל מיום בו 20 מופיע כסט ראשון במקרה הזה מ Day 6:

טבלה להחזקה החלשה

Day 1	15s, 10s, 5s
Day 3	15s, 10s, 10s
Day 4	15s, 15s, 10s
Day 5	20s, 15s, 10s
Day 6	20s, 15s, 15s
Day 7	20s, 20s, 15s
Day 8	25s, 20s, 15s
Day 9	25s, 20s, 20s
Day 10	25s, 25s, 20s
Day 11	30s, 25s, 20s
Day 12	30s, 25s, 25s
Day 13	30s, 30s, 25s
Day 14	35s, 30s, 25s
Day 15	35s, 30s, 30s
Day 16	35s, 35s, 30s
Day 17	40s, 35s, 30s
Day 18	40s, 35s, 35s
Day 19	40s, 40s, 35s
Day 20	45s, 40s, 35s
Day 21	45s, 40s, 40s
Day 22	45, 45s, 40s
Day 23	50s, 45s, 40s
Day 24	50s, 45s, 45s
Day 25	50s, 50s, 45s
Day 26	55s, 50s, 45s
Day 27	55s, 50s, 50s
Day 28	60s

טבלה להחזקה החזקה

Day 1	15s, 10s
Day 3	15s, 15s
Day 4	20s, 15s
Day 5	20s, 20s
Day 6	25s, 20s
Day 7	25s, 25s
Day 8	30s, 25s
Day 9	30s, 30s
Day 10	35s, 30s
Day 11	35s, 35s
Day 12	40s, 35s
Day 13	40s, 40s
Day 14	45s, 40s
Day 15	45s, 45s
Day 16	50s, 45s
Day 17	50s, 50s
Day 18	55s, 50s
Day 19	55s, 55s
Day 20	60s, 55s
Day 21	60s, 60s
Day 22	60s, 60s
Day 23	60s, 60s
Day 24	60s, 60s
Day 25	60s, 60s
Day 26	60s, 60s
Day 27	60s, 60s
Day 28	60s



לדוגמא

איך זה יראה

איך זה יראה בפועל שבוע ראשון אם לדוגמא התוצאות אחרי החישובים היו 20 שניות בהחזקה החלשה ו25 שניות בחזקה. ממשיכים להתאים את השבועות לפי הטבלה ופעם בשבוע מנסים לבצע עליית מתח כי יכול להיות שתשיגו אותה לפני שתגיעו ל60 שניות. אחרי שהגעתם ל60 שניות במנח החזק תמשיכו עם 60 שניות, אין סיבה להוסיף יותר. כל שאר הזמן משתי דקות אנחנו נחים

האימון הראשון

Every 2:00 for 10:00

0:00-2:00: 20s Hold - Weak

2:00-4:00: 25s Hold - Strong

4:00-6:00: 15s Hold - Weak

6:00-8:00: 20s Hold - Strong

8:00-10:00: 10s Hold - Weak

האימון השני

Every 2:00 for 10:00

0:00-2:00: 20s Hold - Weak

2:00-4:00: 25s Hold - Strong

4:00-6:00: 15s Hold - Weak

6:00-8:00: 25s Hold - Strong

8:00-10:00: 15s Hold - Weak

האימון השלישי

Every 2:00 for 10:00

0:00-2:00: 20s Hold - Weak

2:00-4:00: 30s Hold - Strong

4:00-6:00: 20s Hold - Weak

6:00-8:00: 25s Hold - Strong

8:00-10:00: 15s Hold - Weak



עקבו אחרינו באתר או בעמוד פייסבוק שלנו

לאתר



עקבו אחרינו